

主持人Vernon Coleman令人耳目一新的  
英国BBC著名健康节目  
健康哲学系列畅销书

该书被英国《好书指南》杂志的读者评为过去20年来100本最佳图书之一

○找出你是谁并试着了解自己需要什么

○几个改变你命运的词

○如何在生活之余得到你梦想的东西

○运用你的想象力和潜意识

○为什么你会有超乎想象的力量

○如何把握自己的健康

○学会如何缓解压力

○为什么你无须害怕变成反叛者

○知道自己的弱点并努力克服

还有更多的精彩内容……

# 精神的力量 SPIRITPOWER

——挖掘你的灵魂Discover Your Spiritual Strength

[英国]弗农·科尔曼 著  
朱毅 译

安徽人民出版社



# 精神的力量 SPIRITPOWER

——挖掘你的灵魂Discover Your Spiritual Strength

[英国] 弗农·科尔曼 著  
朱 毅 译

安徽人民出版社

责任编辑 王海涛 马 乐  
装帧设计 进步视觉/黄树东  
策 划 海熙图书

## **Spiritpower—Discover Your Spiritual Strength**

By vernon coleman

Copyright© 2003 by Vernon Coleman

本书中文版专有出版权由 Vernon Coleman 授予安徽人民出版社,版权为安徽人民出版社所有。未经出版者书面允许,不得以任何方式复制或抄袭本书内容。

### **图书在版编目(CIP)数据**

精神的力量——挖掘你的灵魂/(英)科尔曼著;朱毅译. —合肥:安徽人民出版社,2003. 12

ISBN 7-212-02314-0

I. 精… II. ①科…②朱… III. 心理学 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 110949 号

## **精神的力量——挖掘你的灵魂**

(英)科尔曼 著 朱毅 译

---

出版发行:安徽人民出版社

地 址:合肥市金寨路 381 号九州大厦 邮编:230063

发 行 部:0551-2833066 0551-2833099(传真)

经 销:新华书店

制 版:南京海熙图书有限责任公司

印 刷:合肥瑞丰印务有限公司

开 本:880×1230 1/32 印张:9.75 字数:220 千

版 次:2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 7-212-02314-0/G·558

定 价:19.80 元

印 数:0001-5000

---

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换

这本书不能用来代替个人的、专业的医疗建议。在所有与健康，尤其是可能要求诊断或医疗的病症有关的问题上，读者应向医师咨询。

尽管书中的建议和信息在出版时据信是准确的，但作者和出版商并不承担可能发生的任何错误或疏忽而引起的任何法律义务或责任。

## 前言 谨将此手册献给未来的变革

“上士闻道，勤能行之；  
中士闻道，若存若亡；  
下士闻道，大笑之。”

——老子《道德经》

我们生活在一个要求苛刻、感情冷漠和压力繁重的世界里。今天这个世界的人们认同的品质，与上一代或两代人所认同的有着天壤之别。今天人人都显得时间紧迫，真诚、友谊和情感被认为是如此不合时宜，几乎成了古老文明的遗迹，而不是应该被遵守的日常行为准则。

今天，社会的车轮以前所未有的速度运转。人们对物质的期望也更高，衡量个人成功的不再以事业为标准，取而代之的是冷冰冰、残酷的物质标准。

在这样一个世界，你不能指望具备了仁慈善良的心地、友善待人的态度、对事物的敏感、智慧或爱心就能博得社会对你的尊重；而要通过诸如你的私车的大小、成色、牌子，住宅的面积、衣柜里时髦玩意的数量和你

最近去过的避暑胜地的名声来赢得令众人仰慕的地位。

这些缺乏人性的个人成功标准使得我们的努力永远没有尽头。在这个竞争性的社会里，总有更加富有的人、更美的头发和更标准的身材。

现代社会中的所有痛苦、压抑和不满足感大多来源于“有害焦虑”，凭借我们个人的力量很难与它抗衡。有害焦虑引起人们强烈的自责和挫败感。很多情况下是有害焦虑把正常人变成了工作狂，成为只要成功而不惜一切代价的人，抑郁症患者和精神病人。在我们的社会中，这种长期施加于人们精神上的张力是精神疾病的流行和多种多样的身体机能失调的主要原因——例如哮喘、高血压、心脏病、消化性溃疡、肠激惹综合征等疾病。愤怒、暴力行为、精神涣散、带有自我侵害特征的暴怒已经成了我们这个社会人类行为特征的一部分，它们都与有害焦虑有关。

我曾经向大家解释了我们是如何建立起这个社会价值高于个人价值的世界的；并介绍了克服有害焦虑的方法。但是，即使当我们已经不再惧怕有害焦虑的时候，我们中的大多数人仍然是这个非人性的系统的奴隶；在这个系统中，个人的成功单单靠物质来衡量，因此对物质的畸形欲望和对社会无休无止的索取始终让我们寝食难安。

不可否认，今天我们对这个世界的忧虑比以往任何一个时候都多。当我们的子孙后代回顾我们这段历史的时候，他们将发现实在没有什么值得为前辈们感到骄傲的。

从表面上看，这些年来文明和科技的确有所发展。但20世纪的后50年在人们的记忆中更多留下的是耻辱。

我们这段历史将被后人认为是爱心的失落、信任的危机和自私自利的开端。20世纪的后半叶留在他们脑海中的将还有贫穷、奢侈、浪费、仇恨和嫉妒。

暴力在我们的社会中以史无前例的速度发展着。虐待儿童的案例在增多。每年冬天都有几千老人因为缺少食物和住所而死。自杀者的数量也创下了纪录。失业者的人数和再就业无望的人数比以往任何时候都多。虐待婴儿和性犯罪的数量也在增加。

今天出生的婴儿，当他成人的时候更有机会进入的是精神病院而不是大学。数以千计的人根本没有希望找到住所。酒鬼的数量比以往任何时候都多，而且每年还呈上升趋势。

我们污染了自己赖以生存的陆地和海洋，使世界充满了不可降解的垃圾。尽管法律条文层出不穷，但犯罪行为仍在上升，公民的自由和解放却是一纸空文。今天，个人自由的最大威胁不是来自诈骗犯和强盗，而是来自法庭和警察。虽然我们拥有数量众多的社会工作者，但社会问题仍然流行。尽管我们在医疗上的花费比以前任何时候都多，但人们比以前体弱多病，还有，成千患者的死亡原因是他们根本得不到合适的治疗。

许多人遗忘了如何关怀他人，因此成了令人生厌的家伙；更多的人关心的是如何赢得乐透彩票大奖，而不是对这个世界的责任。

出售食品、向人贷款或生产货物的大公司其实根本不关心它们的顾客。它们售出的食物是有害的；它们借给别人的钱是人们无力偿还的；它们出售的货物是制作粗劣的赝品。它们通过说谎和欺诈来维持它们的高额利润。

20世纪的后半叶容易被后人提及的将是精神的堕落、慷慨和诚实品质的丧失。但在我们的时代，最具特征性的还是人们对什么都漠不关心的态度。

时世不同了，规则也改变了。我们已经迷失了方向。

最近的一项调查表明，88%的人认为学校的责任是教育学生，使之听命于权威；同样一份调查显示65%的人支持电影和杂志的审查制度；有同样比例的人支持死刑。多数人认为应给予警察更多权力——甚至在那种权力已经严重干涉及到他们自身自由和隐私的情况下仍然如此。用这种方式思维的人们也赞同用漠不关心的态度对待贫困、苦难和疾病。用属于20世纪的准则来衡量，贫困和疾病是无能的表现，而非不幸造成的结果。

那些以往曾经用严肃认真的态度对待希波克拉底誓言的医学工作者们，已经成了大制药公司市场部的附庸。同时，医生、护士和其他从事与健康有关职业的人们也是这个自私、冷漠的社会的组成部分。社会工作者的工作已经变成了令人恶心的玩笑，他们如此沉迷于每日无休止的会议和近亲繁殖式的交流，个个感到自己是不可或缺的重要人物。事实上他们的生活已经与这个社会隔离，早已忘记同情心的含义。律师、学校教师等等一切本应为自由奋斗的职业，如今关心的却是如何维持自己的职业地位。宗教领袖已经背离了他们作为道德导师和权威的原则，原因也许是有人告诉他们“道德”已经不是一种畅销的、有利可图的商品了。

以往那些梦想着自由、和平和富有同情心的20来岁的理想主义者，今天渴望得到的却是崭新的高档地毯、双层玻璃的高级门窗和ABS技术汽车。

暴君尼禄在罗马发生大火时仍纵情享乐，这一行为受到后人的斥责；但至少尼禄还做了些有创造力的事情。而今天的自由公民们却每天消耗几个小时看着无聊的电视，真不知这样做能给世界和他们自身带来什么。

在我的身后，阴云仿佛在汇聚。这些邪恶的势力每天都在逼近，但那些电视时代备受拥趸的制片人仍在尽其所能地把暴力和苍白无聊的电视节目兜售给观众，这些节目最终将使观众的大脑变得空无一物。这个神奇的盒子完全由一些自以为是、实际上毫无智慧的制作者控制着，尽管他们在发型上花费了大把的金钱，但脑袋里面空空如也。他们与勇气和创造力从不相干，淫荡和伪善才是他们的拿手好戏。媒体的巨大潜能使他们成为了国家的统治工具。只要大家沉迷于肥皂剧而不是事情真相，那么政府就可省去很多麻烦。每天在电视机前的沙发上坐5个小时的选民们，怕讲真话，他们相信自己讲不讲真话都一样，并不能给这个世界带来什么不同。他们偶尔也会感到愤怒、泄气、精神恍惚或困惑不解，但出于他们自身的安全考虑，他们不敢出来大声直言。所谓枪打出头鸟，失业或者更糟的事情正等着那些胆敢出来讲话的人呐。

邪恶的意思并不仅仅指直接参与；纵容作恶也是邪恶的另一种形式；漠不关心，或者缄口不语，同样也是某种形式的邪恶。我们的社会中有如此众多“尽自己本分”的人，实际上，正是他们的行为可能导致对穷人的进一步压迫，使穷人的生活更加困难。

代表不诚实的公司出庭的律师即是作恶。人民的公仆侮辱支付他们工资的大众即是作恶。

对恶行的沉默与拷打和谋杀一样是罪恶。骑墙和观望同样难辞其咎。

本书中我介绍了使我们重新获得人性的方法，以及如何在这个残酷的世界里获得自由——至少是部分自由，并使你的生活（或者是部分）重新回到自己的掌握中。我将解释如何在未来的变革到来以前如何保护你自己的隐私、尊严和自由。

自由意味着每个人都有权选择自己的生活。如果你希望把有害焦虑降低到最低限度的话。自由是快乐的关键，也是重要的解毒剂，所以，只有通过获得并保持自由，人们才能具备足够的精神力量与强大的、机构的力量相对抗——那些机构总是妄图限制个人的权力和自由，并使社会的力量变得越来越强大。

别让你的生命从自己身边溜走。你有能力给生命带来一些不同。思考一下你的原则，从阁楼上取回你尘封已久的梦想吧，让那些穿着灰西装的神秘男人女人听到你嘹亮的声音吧，告诉他们你不在乎那些被窃取的东西，要让他们知道受到伤害的人是决不会善罢甘休的！

每天晚上，当你睡觉的时候，试着问自己一个简单的问题：“今天我做了什么让世界变得更美好的事？”

为了在这个摩登时代生存和获得成功，同时保持你的独立、自由和隐私，让你的精神、身体和头脑都茁壮成长吧，你必须清楚地知道自己想得到什么，你得有信心得到自己想要的，你得把自己的恐惧赶到一边去。现在就制订计划，开始实现你的理想吧。

《精神的力量》的目的就是在这一过程中助你一臂之力。

## 序

你想从生活中得到什么？

（如果你真有心愿，那么一定会心想事成）

**“别相信你读到的，或者听到的东西——哪怕我说的亦当如此对待。相信那些真正经过你逻辑判断的东西。”**

——佛

我们每个人都是由身体、心理和精神组成的。在本人的著作《身体的力量》中，描述了人体令人惊异的自我恢复功能——并介绍了人们利用这种力量战胜疾病的方法。十有八九的疾病是能够借助这种方法治愈的。在其后的《心理的力量》中，我对心理的能力作了探讨，讲述了人们如何通过控制积极的情绪来克服消极、有害的情绪；如何借助理智恢复健康和怎样进行思想上的自我防卫。本书《精神的力量》，正如它的名称所展示的，是机体、思维、精神三重结构的最高层面，也是最为抽象的方面。对于这个话题，我特地采取了一种最为务实的态度，因为我相信精神自由的枷锁，乃是由现实生活中的种种问题造成的。个人行为的解放和自由思想的氛围是获得一个健康心灵的基础；而具备清醒的自我意识、知足的心理和个人的隐私权也是得到心灵健康的不可或缺的条件。在本书的第一部分，我对造成当前人们病态的精神状态的历史原因作了回顾和分析；在第二部分，我对人类丧失自由和尊严的具体原因进行了阐述；第三部分，也就是最重要的部分，我介绍了让人们重获身体、理智和精神自由的方法。

弗农·科尔曼

1997

前言 / 1

序 / 1

## 第一部分 别了，自由 / 1

第1章 勒得主义、工厂和社会 / 2

第2章 计划经济 / 6

第3章 结构化的社会 / 9

第4章 膨胀的期望值 / 14

第5章 官僚极权主义 / 20

## 第二部分 自由在何方？ / 25

第6章 责任和权力的分离 / 26

第7章 不断滋长的社会依赖性 / 33

第8章 中彩的投机心理 / 37

第9章 当黑白混淆时 / 39

第10章 二十世纪最大失误之一——女权运动 / 45

第11章 别盲信盲从 / 50

第12章 当发展不再意味着进步 / 61

第13章 令人失望的科学 / 65

第14章 他们拿你的钱干吗去了？ / 75

第15章 世纪之瘾 / 78

第16章 法律的专制和公正的消亡 / 86

第17章 积极举措 / 92

第18章 人口爆炸的威胁 / 95

第19章 创造力的牢笼 / 103

第20章 你的健康，你负责 / 107

第21章 毒品战争 / 110

第22章 嫉妒的危害 / 115

第23章 活到老，学到老 / 118

第24章 爱心的荒漠 / 122

第25章 忧郁的流行 / 124

第26章 即将到来的变革 / 128

### 第三部分 如何重获自由

#### 并实现你的理想? / 133

第27章 你是谁? (你想得到什么?) / 134

第28章 猜猜他想要什么 / 146

第29章 能改变生活的三个神奇单词 / 147

第30章 了解并剖析你的恐惧,

然后一征服它! / 150

第31章 金钱并非这世上最有价值的东西 / 162

第32章 具体知识并不重要,

关键是如何利用它们 / 167

第33章 忽略那些繁文缛节

(至少是一部分)的理由 / 168

第34章 全心全意做好每一件事

(但仅仅是那些有价值的事) / 170

第35章 让人们爱你或恨你,

但绝不容忍被忽略 / 172

第36章 为你的目的而生活 / 174

第37章 想过得更快活些吗? / 177

第38章 坚持自己的原则

(用不着说道歉) / 182

第39章 如何应对官僚? / 185

第40章 适应千变万化的世界 / 187

第41章 少对我指手画脚! / 189

第42章 利用潜意识, 发挥想像力 / 193

第43章 健康自己掌握 / 196

第44章 与压力共存 / 201

第45章 别轻易放弃! / 211

第46章 经济上的独立是重要的目标 / 219

第47章 直面挑战—但事先进行风险评估 / 227

第48章 你比自己意识到的更强大 / 230

第49章 你真的需要那些玩意儿吗? / 231

6/10 28/03

- 第50章 人利用技术，而不是技术利用人 / 237
- 第51章 不需时时领先，仍能变得富有 / 240
- 第52章 别担心成为叛逆者 / 242
- 第53章 多想想好的方面吧！ / 244
- 第54章 谈判的秘籍——有事好商量 / 247
- 第55章 别轻易妥协 / 249
- 第56章 有时候，主动出击是必要的 / 251
- 第57章 别忘了你的朋友 / 259
- 第58章 注意看，用心学 / 262
- 第59章 生活并抗议着（但掌握抱怨的时机） / 266
- 第60章 成为领导并不难 / 271
- 第61章 投身伟大事业，获得精神的永生 / 276
- 第62章 集中注意力 / 279
- 第63章 种瓜得瓜，种豆得豆 / 281
- 第64章 你老是说“对不起”吗？ / 282
- 第65章 你做错了什么？ / 285



精神的力量

## 第一部分\别了，自由

服务于社会的大众已经变成了机器，而不是人。那是一台台血肉组成的机器，包括军队、狱卒和治安巡逻官。尽管在多数情况下不存在什么绝对的自由，但无论何时也不应把自己置于石头、土块和木头等非生命体的、毫无自由可言的地位。就连木头人也能被生产出来顶替他们的工作。人类的尊严不复存在，他们的地位已经沦为和稻草、泥土等同。

——亨利·大卫·梭罗





# 第1章\

## 勒得主义、工厂和社会

“奴隶制没有被铲除，相反，我们使它变得无处不在了。”

——赫伯特·斯宾塞

在20世纪，人类进行了两次世界大战来维护我们的自由。但今天，普通公民却仍生活在枷锁中。到底是哪儿出了问题？

从文艺复兴时期到工业社会前期，文明是依靠个人的能力和素质而得到不断发展的。一旦活跃的思维、创新的能力、社会的进步和知识的积累受到窒息或停滞不前的话，教会往往难辞其咎，后来教会的庞大势力终于被一股新兴的力量终结了，那就是随后到来的工业革命。

在工业革命过程中，英国有一部分人认识到，新机械的出现是对他们生计的威胁，于是抗议引进和使用机器。自此，那些强烈反对在任何领域提高机械化和自动化的人就被称作“勒得主义者”或“勒得分子”。在勒得分子的强大压力下，机器的所有者们不得不把机器从备受歧视的农场、村庄里转移出来，安置在城



市的大工厂里以便保护它们。

出于对失业的恐惧，奈德·勒得和他的同伴们捣毁了制作丝袜和花边的纺织机械。顺便说一句，发明家与其他一切具有创造力的思想者一样，总被他人视作威胁——他们好像是某种形式的敌人。但是勒得等人犯了一个大错——他们用来对抗新机器的暴力手段居然促成了工厂系统的诞生，同时织布机的出现并没有降低就业机会，反而创造了大量工作岗位。

勒得运动刺激了资本家投资建厂的行为，而在此之前人们大多在家里工作。当一座座工厂拔地而起的时候，在附近建造密集的楼房以供工人居住就成为需要解决的主要问题（在有关教育的章节我将解释建造学校的原因）。

具有讽刺意味的是，自视为革命家的勒得主义者为了个人生存而进行的斗争，恰恰推动了工业的发展，促成了我们现在这个时代、压抑、结构复杂的“社会”的诞生。正是勒得主义者促使了工业化社会逐渐向政治社会迈进，政治社会又必将进入警察社会。

总的来说，在20世纪初，后勒得主义者取得了一些前人未能启及的进步，比如一定的安全感和较为舒适的环境。这些在一二百年以前是做不到的。

就在这个被前人（今天仍然有许多乐意使用这种称谓的人）称之为“文明”的现象的发展过程中，西方人开始寻求一种称之为“社会”的东西来管理他们的生活。

基于公众的关注和勒得主义者的追随者们对不平等世界的抗争，政治自由主义获得了成功。而当许多公民渐渐地对自己周围出现的社会的邪恶面目难以容忍时，政治自由主义就走到了尽头。

正因为社会许诺给予人们想得到的东西，因此自由主义的思